

第127回 ミニウォーク「ふれあい」 水辺と公園のハーモニー

期日 3月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集合 千住旭公園 (JR常磐線、メトロ千代田線・日比谷線、東武スカイツリー線 北千住駅 東口 5分)
 コース 千住旭公園～3年B組金八先生ロケ地～柳原千草園～千住大川端公園～千住汐入大橋～
 都立汐入公園～リバーハープ公園～ドナウ通り～ドナウ広場
 解散 ドナウ広場 (JR常磐線、メトロ日比谷線 南千住駅 2分) 12時頃
 参加費 一律 500円
 備考 速さ・距離よりもゆっくり歩いて、じっくり見ながら、人と自然とのふれあいを大切に、
 楽しいひとときを過ごしませんか。

屋食楽しみ歩いてGO!⑮ “ちゃんこで ドスコイ”

期日 3月10日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集合 高森公園 (都営新宿線・大江戸線 森下駅 A6出口 13分)
 コース 高森公園～深川江戸資料館～霊巖寺～清澄公園～鏝山部屋～尾車部屋～高田川部屋～
 大嶽部屋(大鵬道場)～(元)北の湖(山響)部屋～荒汐部屋～浜町公園～
 時津風部屋(双葉山相撲道場)～吉良邸跡～回向院～両国花火博物館～安田庭園～江戸東京博物館
 解散 江戸東京博物館 (JR総武線・中央線 両国駅 5分) 11時45分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円
 備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。

第18回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期日 3月17日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町駅 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 コース 日比谷公園健康運動広場～内堀通り～気象庁前～駿河台下～小川広場～御茶の水橋～
 東京医科歯科大前～サッカーミュージアム前～湯島天神～東大竜岡門・東大構内(昼食)・東大正門～
 本郷通り～六義公園運動場～都立六義園(入園・解散)
 解散 都立六義園 (JR・メトロ南北線 駒込駅 10分) 14時頃
 参加費 一律 500円

第18回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期日 3月18日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 コース 井の頭公園野外ステージ前～善福寺公園～井草八幡宮～井草川遊歩道～井草森公園(昼食)～
 石神井公園
 解散 石神井公園 (西武池袋線 石神井公園駅 5分) 14時頃
 参加費 一律 500円

第188回 ウィークデーウォーク 「早慶の門(Ⅱ)」外苑西通りを歩いて

期日 3月21日(水・祝日) 集合時間 10時 距離 12km
 集合 鶴巻南公園 (メトロ東西線 早稲田駅 1番出口 3分)
 コース 鶴巻南公園～早稲田大正門～夏目坂～抜弁天～東京医科大～富久さくら公園～
 富久西(外苑西通り起点)～千駄ヶ谷駅～新国立競技場(建設中)～キラートリ～青山霊園～西麻布
 ～
 筈(コガ)公園(昼食)～有栖川宮記念公園～仙台坂～オーストラリア大使館～三井倶楽部～
 慶応大正門～区立芝公園
 解散 区立芝公園 (都営三田線 芝公園駅 3分) 14時30分頃
 参加費 都協会員 100円 他協会員 300円 一般 500円

ご報告 東京都ウォーキング協会は、2017年4月17日に(公益財団法人)大阪コミュニティ財団様
 から、前年度に引き続き「2017年度 助成事業助成金」を受贈いたしました。(再掲載)

2018年(平成30年)
 2月1日発行 第375号
 NPO 東京都ウォーキング協会
 発行人 大塚 忠克
 編集人 田村 富士雄
 年間頒布料1200円 1部100円



〒101-0052
 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階
 TEL 03-3295-6262
 FAX 03-3295-6263
 振替口座 00160-7-189039
 www.tokyowalking.org/

レッツウォーク東京 2

NPO TOKYO WALKING ASSOCIATION

第26回 東京春一番・多摩川十里 (詳細は本誌12月号を参照ください)

【卒業生祝福ウォーク】卒業生が学び舎を巣立つ春の一日を楽しく歩くウォーキング大会
 主催：NPO東京都ウォーキング協会 共催：調布市ウォーキング協会
 期日：3月4日(日)
 各コースの距離、集合場所、時間：(歩行形態：自由歩行・参加者ご自分のペースで歩いて下さい)
 ①40kmコース(十里コース) 恵比寿公園 (JR山手線 恵比寿駅西口 5分) 8時
 ②32kmコース(八里コース) 兵庫島公園 (東急田園都市線 二子玉川駅 10分) 8時30分
 ③20kmコース(五里コース) 調布市役所前庭(京王線 調布駅 広場口 5分) 9時30分
 ゴール：パルテノン多摩(京王相模原線・小田急多摩線 多摩センター駅 5分) 13時～16時まで受付
 参加費：(事前申込) 都協会員1,000円、他協会員・一般 1,200円、中学生以下 500円
 (当日申込) 一律 1,500円 中学生以下 800円 参加賞が無くなり次第締め切ります。
 事前申込方法：本誌12月号またはTWAのホームページをご覧ください。事前申込締切 2月20日(火) 必着

第10回 神田川さくらウォーク

主催：神田川さくらウォーク実行委員会 共催：NPO東京都ウォーキング協会、武蔵野市ウォーキング協会
 後援：武蔵野市教育委員会
 期日：3月31日(土) 受付時間 8時15分～8時45分
 距離：10km、17km、28km 《自由歩行》
 集合：井の頭自然文化園前広場 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 8分)
 コース：井の頭公園～久我山駅前～高井戸駅前～塚山公園～神泉橋(10kmゴール)～
 中野富士見町駅前～山手通り～青梅街道～神田水上公園(17kmゴール)～
 小滝橋～せせらぎの里～高戸橋～江戸川公園～飯田橋ハローワーク前～お茶の水橋～万世橋～
 和泉橋歩道橋～浅草橋～柳橋(28kmゴール)
 ゴール：10km：神泉橋(京王井の頭線 永福町駅 5分) ゴール受付 11時～12時まで
 17km：神田水上公園 (JR中央総武線・都営大江戸線 東中野駅 5分) ゴール受付 11時～13時30分まで
 28km：柳橋 (JR総武線・都営浅草線 浅草橋駅 5分) ゴール受付 13時～16時まで
 参加費：都協会員・武蔵野市協会員 200円 他協会員 300円 一般 500円
 三鷹市民・武蔵野市民 300円
 問合せ先：NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 武蔵野市ウォーキング協会 TEL 080-9523-0557

【予告】 多摩川ウォーク2018

期日：4月30日(振替休日・月)
 開催場所：多摩川 兵庫島公園 (東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅 10分)
 受付時間 40km・30km 午前8時30分～9時 受付後 スタート
 20km・10km 午前9時～9時30分 受付後 スタート
 ゴール時間：12時～16時(10kmのみ13時まで)
 コース：多摩川下流コース 40km、30km、20km、10km 《自由歩行》
 参加費：[事前申込] 都協会員 800円 他協会員・一般 1,000円 小中学生 500円
 事前申込締切 4月20日(金) 必着
 [当日申込] 一律 1,300円 小中学生 800円
 ※ 参加取り消しや不参加の場合及び主催者の責めによらない不測の事態(自然災害、歩行が危険な
 荒天等)で大会中止になった場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。
 申込方法：①郵便振替による申し込みは、4頁をご覧ください。
 ②各例会開催日にも参加申し込みを受け付けます。
 ※ 開催当日には「振替払込受領書(控)」又は領収書を受付にご提出ください。
 問合せ先：NPO東京都ウォーキング協会 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263

【 2 月 に 開 催 す る 例 会 案 内 】

コース内容、参加費等の詳細は、1月号およびHP(www.tokyowalking.org/)に掲載しました。

第9回 ウォーキング教室・基本4ポイント

期 日 2月3日(土) 集合時間 9時45分 距離 4km
 集 合 代々木公園大噴水前 (JR山手線 原宿駅、メトロ千代田線・副都心線 明治神宮前駅 10分)
 解 散 代々木公園内 12時頃

第126回 ミニウォーク 「ふれあい」 梅は咲いたか

期 日 2月3日(土) 集合時間 10時 距離 5km
 集 合 江戸川公園 (メトロ有楽町線 江戸川橋駅 1a出口 1分)
 解 散 小石川後楽園 (メトロ丸ノ内線 後楽園駅 8分、都営三田線 春日駅 10分) 12時頃

(あんしん財団主催) 「元オリンピック競歩選手に学ぶ立春ウォーク」

期 日 2月4日(日) 集合時間 10時 距離 7km 《自由歩行》
 集 合 駒沢オリンピック公園総合運動場 硬式野球場
 (東急田園都市線 駒澤大学駅 東口下車、東急バス 駒沢公園西口下車 1分)
 スタート前に、元オリンピック競歩選手園原健弘氏の歩き方教室を行います。
 ゴール 駒沢オリンピック公園総合運動場 硬式野球場 ゴール受付終了時間 14時
 このウォークはI V V対象外です。申込みは、1月19日に締め切りました。

明治は遠くなりにはけり① 日比谷

期 日 2月12日(振替休日・月) 集合時間 9時 距離 11km、19km 《自由歩行》
 集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解 散 (11km) 憲政記念館 (メトロ丸ノ内線・千代田線 国会議事堂前駅 5分)
 ゴール受付 10時30分～12時30分まで
 (19km) 大崎橋 (JR五反田駅 5分) ゴール受付 11時30分～14時予定(アンカー到着まで)

第17回 日比谷街角ウォーク “街角に楽しさを探して”

期 日 2月17日(土) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 日比谷公園健康運動広場 (JR有楽町線 日比谷口 10分、メトロ日比谷駅 A14出口 5分)
 解 散 亀戸2丁目公園 (JR総武線 亀戸駅 5分) 14時頃

第17回 井の頭自然ウォーク “自然とのふれあいを楽しみに”

期 日 2月18日(日) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 (JR中央線・京王井の頭線 吉祥寺駅 公園口 5分)
 解 散 羽根木公園 (小田急線 梅ヶ丘駅 5分、京王井の頭線 東松原駅 8分) 14時頃

第187回 ウィークデーウォーク ぐるり 府中の街の公園歩き

期 日 2月21日(水) 集合時間 10時 距離 10km
 集 合 清水が丘東公園 (京王線 多磨霊園駅 2分)
 解 散 大國魂神社 (京王線 府中駅 10分) 14時頃

早春ウォーク 坂の街・文京から上野まで(観梅と願い事が叶う天神・神社へ) 企画：女性委員会(63)

期 日 2月24日(土) 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 後楽園 (メトロ丸ノ内線・南北線 後楽園駅 1番出口 10分)
 解 散 上野公園袴腰広場 (JR・京成・メトロ銀座線 上野駅 5分、メトロ千代田線 湯島駅 5分) 12時30分頃

マラソンランナーを応援するウォーク 2018

期 日 2月25日(日) 集合時間 9時30分 距離 13km 《自由歩行》
 集 合 清澄公園時計塔前広場 (都営大江戸線 清澄白河駅 A1出口 7分)
 ゴール 本芝公園 (JR田町駅 7分) ゴール受付 12時～14時まで

【予告】多摩川ウォーク 郵便為替による申込方法

口座名：東京都ウォーキング協会(口座番号 00160-7-189039)へ
 払込取扱票の通信欄に、「多摩川」と明記し「代表者と参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、性別、参加距離、都協会員は会員番号を、他協会員は所属協会名を、一般の方は一般」と記入してお申込みください。
 (振込手数料は申込者をご負担ください)

加盟団体行事は、3頁に掲載しました。

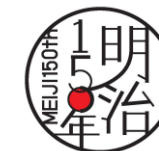
NPO・東京都ウォーキング協会入会案内

- ①入会金および年会費
 NPO会員 入会金 1000円 年会費 5000円
 個人会員 入会金 1000円 年会費 3000円
 家族会員 入会金 1000円 年会費 2500円
 子供会員(中学生以下) 入会金 1000円 年会費 1500円
 ②会員は、(一社)日本ウォーキング協会(JWA)の加盟
 団体所属維持会員として登録されます。

- ③会員には、この会報「レッツウォーク東京」の奇数月
 号を自宅宛にお送りいたします。
 (偶数月号は、例会会場にて配布します)
 ④連絡先
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-1-9
 日米商会ビル6階(小川町交差点角)
 TEL 03-3295-6262 FAX 03-3295-6263
 郵便振替口座 00160-7-189039

明治は遠くなりにはけり② 神田

期 日 3月24日(土) 集合時間 9時 距離 12km、18km 《自由歩行》
 集合場所 神田公園 (JR神田駅 北口、メトロ銀座線 神田駅 4出口 7分)
 コース 神田公園～日本銀行本店～三井本館～日本橋～明治屋京橋ビル～奥野ビル～旧新橋停車場～
 築地本願寺～築地川公園～カトリック築地教会～勝鬨橋～石川島公園～
 油堀川公園(12kmゴール)～清洲橋～旧安田庭園・両国公会堂～横網公園(18kmゴール)
 ゴール 12km 油堀川公園 (メトロ東西線・都営大江戸線 門前仲町駅 5分)
 ゴール受付 10時30分～12時30分まで
 18km 横網公園 (JR・都営大江戸線 両国駅 10分)
 (油堀川公園でCP受付 10時30分～12時00分まで)
 ゴール受付 11時30分～14時予定(アンカー到着まで)
 参加費 都協会員 200円 他協会員 500円 一般 500円
 備考 本シリーズ用パスポートをお持ちください。
 なお、初回参加の方にはパスポートを新たに発行いたします。(無料)



新役員企画運営ウォーク① 「目黒川・林試の森公園・すずめのお宿緑地公園散策」

期 日 3月25日(日) 集合時間 9時 距離 10km
 集 合 恵比寿公園 (JR恵比寿駅 西口 5分)
 コース 恵比寿公園～駒沢通～目黒川～中目黒公園～亀の甲橋～かむろ坂通～林試の森公園(昼食)～
 碑さくら通～すずめのお宿緑地公園～碑文谷八幡宮～立会川緑道～西小山駅前広場
 解 散 西小山駅前広場 (東急目黒線 西小山駅 1分) 14時頃
 参加費 都協会員 無料 他協会員 300円 一般 500円

重要 免責事項について

参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。
 万一、事故が発生した場合は、主催者が加入している傷害保険の範囲内および応急処置以外の責任は負いません。

1月号から例会・大会等における当協会の免責事項を、行き違いのないお互いに嫌な思いをしないようにとの配慮から掲載させて頂いています。
 元気に家を出て、ウォーキングを楽しんで元気に家に帰れますことを役員一同、切に願っております。
 ルール、マナーを守って、健康増進のために楽しく歩きましょう!

【加盟団体行事】

浦安ウォーキングクラブ 090-2140-4776

池上梅園と池上本門寺

期 日 2月18日(日)
 集 合 1次 新浦安駅前広場 (JR京葉線) 9時
 2次 都営浅草線 西馬込駅 南出口南改札前
 10時30分
 解 散 JR蒲田駅 10km 14時30分頃

武蔵野市ウォーキング協会 090-9523-0557

武蔵野の境界めぐり(南回りルート)

期 日 2月18日(日)
 集 合 井の頭公園野外ステージ前 9時
 (JR中央線・京王線吉祥寺駅 公園口 5分)
 解 散 小金井公園東口
 (JR武蔵境駅、吉祥寺駅)
 11km 12時30分頃

調布市ウォーキング協会 03-5497-0286

多摩川の四季 ～春～

期 日 2月18日(日)
 集 合 京王線 調布駅 中央口交番前 8時30分
 解 散 京王線 京王多摩川駅
 20kmと12km 14時
 多摩川の土手を自由歩行、ゴール次第解散

千代田ウォーキング協会 03-3268-1040

梅見ウォーク

期 日 2月24日(土)
 集 合 神田明神境内 9時
 (JRお茶ノ水駅 聖橋口 10分)
 解 散 亀戸天神社 (JR総武線 亀戸駅 10分)
 10km 12時頃